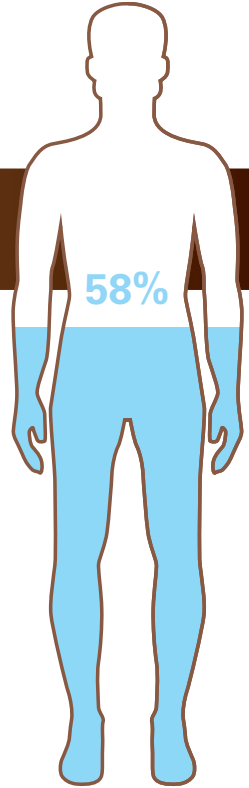


Consultkaart - Voldoende drinken



Ondersteunt de normale
cognitieve functies

Ons lichaam bestaat voor
meer dan de helft uit water



Helpt bij de regulatie van
de lichaamstemperatuur



Ondersteunt de normale
fysieke functies



Nestlé Nederland
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht

Consultkaart - Voldoende drinken

Hoeveel drinken?

1,5 tot 2 liter per dag

Meer drinken bij:

- warm weer/warme omgeving
- lichamelijke inspanning
- zwangerschap
- het geven van borstvoeding

Drink voldoende

Tips

- Start de dag met een glas water.
- Drink regelmatig en verspreid over de dag een glas water.
- Kies een groot glas, dan drink je vanzelf meer.
- Voeg rood fruit, een schijfje citroen, watermeloen of komkommer toe.
- Varieer. Wissel water zo nu en dan af met koffie en thee zonder melk en suiker.



Volwassene

8-10 glazen/mokken van 200 ml, afwisselend water, koffie of thee zonder suiker.

Kind

8-10 glazen/mokken van 150 ml, afwisselend water of thee zonder suiker.



Water, koffie of thee?

Water is essentieel voor ons lichaam en daarom de belangrijkste dorstlesser. Koffie en thee zonder melk en suiker kunnen ook een waardevolle bijdrage leveren aan de hoeveelheid vocht die we dagelijks nodig hebben. Koffie en thee zonder melk en suiker bevatten een verwaarloosbare hoeveelheid calorieën. Koffie is niet geschikt voor kinderen.

Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht